

PROTOCOLLO PRE-COVID

(per una migliore preparazione immunitaria e cardiovascolare in caso di futura infezione):

1) Vitamina C compresse da 1000 mg con bioflavonoidi, senza dolcificanti artificiali.

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/vitamin-c-bio-quercetin-60-vegetarian-tablets-life-extension>

Una compressa da 1000 mg ogni 8 ore

2) Vitamina D3 (capsule o softgel in olio di oliva o di cocco. NO olio di cartamo, girasole, o soia):

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/vitamin-d3-3-000-iu>

10000 UI durante il pasto principale contenente grassi (per esempio olio extravergine di oliva)

3) Omega-3 a catena lunga da olio di pesce purificato con distillazione molecolare:

In farmacia:

- Per esempio EnerZona Omega3 Rx
- Oppure Omegor Vitality

Assumere almeno 2400 mg di EPA+DHA netti totali durante il pasto principale contenente grassi

4) Integratore di Quercitina (possibilmente un complesso ad assorbimento ottimizzato)

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/bio-quercetin-29-mg-30-capsules-life-extension>

Attività antivirale specifica contro i coronavirus.

1 capsula ogni 8 ore, insieme alla Vitamina C

5) Glucosamina solfato (da sola, non c'è bisogno di condroitina se non vi sono problemi articolari):

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.myprotein.it/nutrizione-sportiva/glucosamina-hcl-e-condroitina/10530539.html?autocomplete=productsuggestion>

Per una provata attività antivirale mediante stimolazione della proteina MAVS e della risposta interferone tipo 1, servono almeno 3000 mg al giorno.

Assumere 1000 mg x 3 volte al giorno (mattina, pomeriggio e sera, ogni 8 ore).

Può essere presa con la vitamina C.

6) Un multivitaminico-multiminerale ottimizzato, per esempio:

Life Extension Two-Per-Day tablets

<https://www.lifeextensioneurope.it/two-per-day-tablets-120-tablets-eu>

1 compressa al giorno durante il pasto principale

7) Zinco citrato

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/zinc-caps-high-potency-50-mg-90-vegetarian-capsules>

50 mg una volta alla settimana

PROTOCOLLO POST-COVID

Iniziare appena si manifesta il primo sintomo e continuare fino ad almeno 4-5 giorni dopo che i sintomi sono andati via

1) Vitamina C compresse da 1000 mg con bioflavonoidi, senza dolcificanti artificiali

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/vitamin-c-bio-quercetin-60-vegetarian-tablets-life-extension>

Importante azione antivirale ed antiinfiammatoria sulle vie respiratorie in caso di infezioni virali di tipo SARS.

1 compressa da 1000 mg ogni ora almeno per i primi 3 giorni. Poi ridurre gradualmente (una ogni 2 ore per un altro paio di giorni, poi una ogni 3 ore per un altro paio di giorni, eccetera).

Se si manifesta diarrea, sospendere per mezza giornata e poi ricominciare con una ogni 3 ore.

2) Vitamina D3 (capsule o softgel in olio di oliva o di cocco, no olio di cartamo, no olio di girasole, no olio di soia):

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/vitamin-d3-3-000-iu>

30000 UI durante il pasto principale contenente grassi (per esempio olio extravergine di oliva)

3) Omega-3 a catena lunga da olio di pesce purificato con distillazione molecolare:

In farmacia:

- Per esempio EnerZona Omega3 Rx
- Oppure Omegor Vitality

Assumere almeno 6000 mg di EPA+DHA netti totali durante il pasto principale contenente grassi

4) Integratore di Quercitina (possibilmente un complesso ad assorbimento ottimizzato)

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/bio-quercetin-29-mg-30-capsules-life-extension>

Attività antivirale specifica contro i coronavirus.

1 capsula ogni ora, insieme alla Vitamina C. Se per motivi di diarrea si diminuisce o sospende la Vitamina C, continuare a prendere la Quercitina ogni 2 ore, anche mentre si è sospesa la vitamina C.

5) Glucosamina solfato (da sola, non c'è bisogno di condroitina se non vi sono problemi articolari):

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.myprotein.it/nutrizione-sportiva/glucosamina-hcl-e-condroitina/10530539.html?autocomplete=productsuggestion>

Per una provata attività antivirale mediante stimolazione della proteina MAVS e della risposta interferone tipo 1, servono almeno 3000 mg al giorno.

Assumere 1000 mg x 4 volte al giorno (ogni 6 ore).

Può essere presa con la vitamina C.

6) Un multivitaminico-multiminerale ottimizzato, per esempio:

Life Extension Two-Per-Day tablets

<https://www.lifeextensioneurope.it/two-per-day-tablets-120-tablets-eu>

2 compresse al giorno durante il pasto principale

7) Zinco citrato

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/zinc-caps-high-potency-50-mg-90-vegetarian-capsules>

50 mg al giorno, al mattino

8) N-Acetyl-Cisteina, compresse da 500 o 600 mg, ma senza dolcificanti artificiali

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/n-acetyl-l-cysteine-600-mg-60-vegetarian-capsules>

Potenzia l'attività antivirale della Glucosamina.

500 or 600 mg ogni 6 ore, insieme alla Glucosamina solfato.

9) Curcumina ad assorbimento ottimizzato, comprovata da studi clinici, come ad esempio la Curcumin ELITE:

<https://www.lifeextensioneurope.it/curcumin-elitetm-turmeric-extract-2164>

1 capsula ogni 8 ore. Organizzare le assunzioni in modo che almeno una o due coincidano con il pasto.

10) Echinacea da ceppo selezionato Polinacea: MonoSelect Echinacea 30 compresse, in farmacia.

1 compressa ogni 8 ore

11) L-Glutammina libera (non peptidica)

Far ordinare presso una farmacia una preparazione di L-Glutammina in forma libera in polvere.

Oppure:

<https://www.lifeextensioneurope.it/l-glutamine-powder-100-grams>

3 cucchiaini colmi al risveglio e prima di andare a letto la sera.

ATTENZIONE: teme l'umidità. Conservare lontano da umidità e vapori. Conservare in camera da letto (no cucina, no bagno). Usare solo con mani perfettamente asciutte e con misurini o cucchiaino perfettamente asciutti.

12) Oregano Oil

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/oil-of-oregano-60-capsules>

1 capsula con ogni pasto

13) Selenometionina 200 mcg

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/se-methyl-l-selenocysteine-200-mcg-90-vegetarian-capsules>

1 capsula durante un pasto

14) Propoli in capsule

In farmacia.

1 capsula con ogni pasto

15) Estratto di aglio concentrato in softgel

Per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/optimised-garlic-200-vegetarian-capsules>

2 softgel ogni 6 ore

Quello della Life Extension e' molto potente e concentrato: in quel caso prendere soltanto 1 capsula ogni 6 ore (anziche' 2) mangiando un po' di mela o altra frutta (no banane o uva).

16) Se si hanno problemi a dormire: Melatonina da 1 o 3 mg

In farmacia, senza dolcificanti artificiali. Senza zucchero.

1 compressa 20-30 minuti prima di andare a letto. Cercare di essere nel letto massimo entro le 23:00

17) Acido Alfa Lipoico

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.vitamincenter.it/ala-gold-300-mg-60-cps.html>

- almeno 200 mg al mattino, a stomaco vuoto, insieme all'Acetil-Carnitina
- almeno 200 mg 1 ora prima di pranzo, a stomaco vuoto, insieme all'Acetil-Carnitina
- almeno 200 mg prima di cena

L'Acido Lipoico potenzia l'attivita' antivirale di glucosamina, N-Acetil-Cisteina e selenio, amplificando i segnali TLR7 e MAVS nell'evocare la produzione di interferone tipo 1.

Quindi, non solo e' ottimo per l'azione antiossidante e per protezione neurologica (particolarmente insieme all'acetilcarnitina), ma anche per azione antivirale.

L'acido lipoico ha anche mostrato effetti benefici vascolari e la capacita' di migliorare la sensibilita' all'insulina, cosa che contribuisce a combattere anche le infiammazioni: 2 ulteriori vantaggi in caso di COVID-19.

I prodotti indicati qui sopra coprono infiammazione, difese immunitarie, effetti antivirali, attivita' specifica contro i coronavirus, e salute cardiovascolare.

Siccome i meccanismi principali alla base delle complicanze respiratorie e di olfatto-gusto causate dal COVID-19 sono la tempesta infiammatoria e il peggioramento vascolare e circolatorio, per alzare barriere e fermare il virus in anticipo nei suoi vari percorsi, potenziando l'attivita' fluidificante del sangue, aggiungere anche i seguenti prodotti:

18) Complesso concentrato standardizzato di Ginkgo Biloba (possibilmente almeno il 24% di flavonoidi glicosidici e 6% terpeni lattoni), capsule da almeno 100 mg

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/ginkgo-biloba-certified-extract-120-mg-365-vegetarian-capsules>

1 capsula mattina, pomeriggio e sera.

19) Taurina

In farmacia, oppure, per esempio:

<https://www.lifeextensioneurope.it/taurine-1000-mg-90-vegetarian-capsules>

1000 mg ogni 8 ore

Azione cardiovascolare favorevole e puo' anche migliorare la sensibilita' all'insulina, contribuendo a ridurre i mediatori infiammatori, in sinergia con acido lipoico ed Omega3.

Infine, benché le complicanze neurologiche siano piu' rare, comunque possono verificarsi in caso di COVID-19. Per anticipare il virus sui suoi passi anche nell'attacco al sistema nervoso, aggiungere:

20) Acetil-L-Carnitina

In farmacia.

Oppure, meglio ancora in forma arginata:

<https://www.lifeextensioneurope.it/acetyl-l-carnitine-arginate-90-vegetarian-capsules-life-extension>

- 1500 mg al risveglio, a stomaco vuoto (posporre la L-glutammina di 30 minuti), insieme all'acido lipoico
- 500 mg un'ora prima di pranzo, a stomaco vuoto, insieme all'acido lipoico